



第136期2024年2月12日 主办：广西中医药大学附属瑞康医院 广西壮族自治区中西医结合医院 咨询：0771—2188337 官网：www.gxrkyy.com

全国卫生系统先进集体
广西中西医结合肿瘤治疗中心

荣誉及平台

院长唐友明廉政家访现场

校对：张佳婕 覃超 李佳慧 陶柳琰 梁茜

我院在第三届广西中医药大学教职工“清廉桂中医·中华经典诵读”比赛中喜获佳绩

1月5日晚，由广西中医药大学语言文字工作委员会、工会共同主办，教师思想教育工作部承办，以“书香新时代 ‘典’亮新征程”为主题的第三届教职工“清廉桂中医·中华经典诵读”比赛在仙葫校区第二会议室举行。来自学校和各附属单位分会的13个代表队100余名选手参加比赛。

比赛分为个人组和集体组两个环节。我院高度重视本次比赛，工会认真筹备，组织由蒋娴、王玉洁、覃觅、吴江成、李东阳、黄静、杨翔缨、刘倩菁、徐巧茜、冯浩、刘祎霖、黄菲和田田组成的瑞康代表队，利用工作学习之余认真训练、积极备赛。比赛现场，蒋娴、王玉洁等12人演绎的《生命的重托》荣获集体组二等奖，田田在个人组比赛中以一首现代诗词《不朽》荣获个人组二等奖。

本次比赛以诠释中华优秀传统文化内涵、彰显中华语言文化魅力、弘扬中国精神为目标，激发全校师生对中华经典的热爱，深化全民阅读，传承弘扬中医药文

化、廉洁文化等中华优秀传统文化，助力推进文化自信自强，为实现中华民族伟大复兴凝聚磅礴力量。(宋元博)



马来西亚拉曼大学领导一行到我院开展留学生实习检查

1月10日，马来西亚拉曼大学国教院韦文朗副院长一行到我院，围绕正在我院实习的马来西亚拉曼大学中医系6名留学生进行实习教学检查。我院副院长、总会计师庞刚出席座谈会，教务科以及儿科、国医大师馆、正骨推拿理疗馆、妇科二区、肿瘤科、针灸科的带教老师代表及留学实习生代表参加座谈会。

会上，庞刚副院长对韦文朗副院长一行的到来表示热烈的欢迎，并介绍了医院的基本情况 & 教学工作情况。韦文朗副院长及拉曼大学中医系主任刘锦辉主任均表示，我院师资力量强大，临床、科



研、教学实力突出，中医氛围浓厚，留学生们得以在此实习是一次宝贵的机会，感谢瑞康医院及带教老师们的用心教导。教务科姜俊玲副科长汇报了我院教学基本情况及留学生实习情况。各带教老师也分别从留学实习生的纪律、学习态度、学习情况等方面作了详细的汇报，并从中医诊治、中医流派、中医与现代化应用等方面给予留学实习生学习建议。与会人员还集体观看了医院宣传片。

座谈会后，韦文朗副院长一行还深入留学生们的实习科室，了解他们的学习环境。

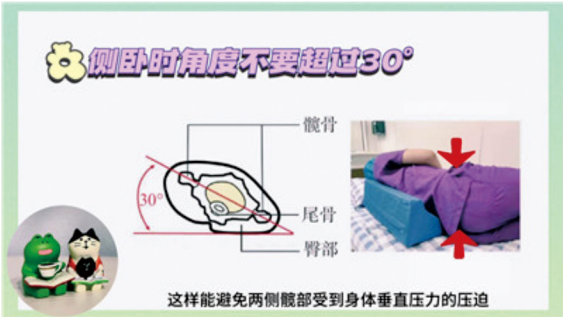
我院作为广西中医药大学的直属附院和临床医学院，也是首批国家级住院医师规范化培训基地，一直以来在基地建设、人才培养、师资培训等方面发挥着重要的作用。今年接收的马来西亚拉曼大学中医系6名实习生，也是拉曼大学首次安排到我院进行实习的学生，双方加强合作交流，共同培养优秀的医学人才，以期促进中医药在国际交流和诊疗疾病中发挥更大的作用。(陶柳琰)

瑞康医院报送作品入围2023年新时代健康科普作品征集大赛

为继续推动健康知识普及，不断满足人民群众日益增长的健康知识需求，国家卫生健康委、科技部、国家中医药局、国家疾控局、中国科协共同组织开展了“健康知识普及行动—2023年新时代健康科普作品征集大赛”。大赛共计收到卫生健康、宣传、科技、科协等单位以及学校、社会组织、相关单位及专业人员推荐的作品24424件。其中，由我院报送，李鲜、龙秀红、黄静铭、伍思怡制作的健康科普作品《奶奶的屁股长疮了——压疮的预防》入围微视频类作品名单。

压疮是一种慢性疾病，在长期卧床的群体中尤为常见，不仅会影响患者的身心健康，还会给家庭带来沉重的经济负担。报送作品以日常生活中的常见事件（老人因摔倒后卧床不起导致压疮发生）作为导入，通过两个卡通人物间一问一答的互动形式，分别从“压疮的发生原因、临床表现及特点、好发人群及部位”等方面出发，讲述在日常生活中如何通过更换体位、保护易受压的部位、避免局部不良刺激、减少摩擦力和剪切力、合理的饮食等方面进行压疮的预防，并提醒人们在预防过程中应注意避免的一些误区。视频通

过浅显易懂的语言、动画展示，面向大众进行宣传教育，引发人们对压疮的重视，学会如何进行有效的预防。(张佳婕)



传承精华 守正创新——我院举办第十三期“小郎中”体验中医药文化科普主题活动

为促进中医中药文化的传承与发展，引导孩子认识中医药、喜欢中医药、传播中医药，同时丰富孩子们的假期生活，1月24日下午，南宁市华强路小学30余名学生在老师和家长的带领下来到我院开展“中医药文化”科普主题活动。

此次活动由我院社工部精心组织，活动内容丰富多彩。活动中，小学生化身“小郎中”，参观了我院国医大师馆、院史馆、治未病中心、正骨推拿理疗馆和中医药博物馆，认真聆听讲解员介绍中医知识及生活中常见的一些健康小常识，“小郎中”们还走进诊疗室近距离观看针灸、小儿推拿、



牵引、艾灸等特色中医疗法，近距离感受博大精深和身边无处不在的中医文化。

中医药博物馆里，“小郎中”们不但亲眼目睹和认识了梅花鹿皮毛标本、名医塑像、几百种的中药材标本与中药饮片，还参加多项馆内体验活动，包括品尝养生药茶、了解中药传说故事，最精彩的是，“小郎中”们在我院药师的指导下，亲自配制药膳卤料包，从学习如何使用铜称到认识药膳卤料包所需的药材及克数，仔细称量药材再将药材一点点装入料包装袋中，“小郎中”们饶有兴趣，踊跃参加，制作完成后还兴奋地展示着自己制作的药膳包，纷纷表示要带回家给爸爸妈妈煮肉吃。一系列的活动让小学生们能够直观地认识祖国中医药文化并激发了对中医药文化探索的兴趣。

中医药文化是中华文明的重要组成部分，此次活动寓教于乐的交互体验方式，深入浅出地宣传了中医药文化，普及了中医药知识，让孩子们感受中医药文化熏陶，给孩子们种下一颗美好的、梦想的中医种子，并有助于提升少年儿童健康意识，在帮助其养成健康的行为方式和生活习惯上具有指导作用。(陶柳琰、黄兆欣)

血管外科是什么科？主要看什么病？一文读懂

“我就打了几个小时麻将，脚怎么肿成这样了？”黄阿姨着急地对急诊医生说道：“我今天只是跟朋友打了几个小时麻将，现在左脚肿起来了，而且酸胀痛，这到底是怎么一回事呀？”急诊医生看了黄阿姨情况，告诉她：“您这个情况，有可能是坐的时间太长了，腿上的静脉血管堵掉了，得去我们胸心血管外科看看。”

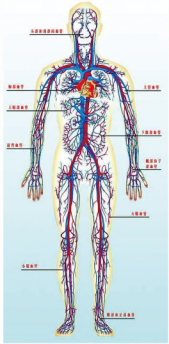
这下黄阿姨感到有些疑惑了：血管外科是个什么科呢？是干啥的呀？

一、血管外科是什么科？

说得通俗一点，血管外科其实就是专门看血管问题的科室。

二、血管外科能看什么病？

人体的血管包括动脉和静脉。动脉血管里流动着富含氧和营养物质的动脉血，在心脏泵的作用下，动脉血把氧和营养物质输送到全身的各个角落，而静脉则是把代谢废物送到肝脏处理后，回到心脏，然后再从心脏出来，经过肺的气体交换，重新成为动脉血。

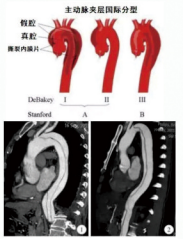


图中红色为动脉，蓝色为静脉

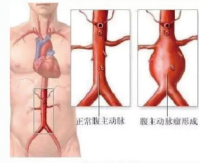
因此血管外科的疾病主要包括动脉系统疾病和静脉系统疾病。根据性质的不同，动脉系统疾病又分为扩张性疾病和狭窄性疾病，狭窄性血管疾病多伴随典型缺血症状；静脉系统疾病又分为阻塞性血管病和反流性疾病，主要以回流障碍为主。此外，对于血管结构异常的血管瘤、血管畸形和动静脉瘘，以及各种原因引起的动脉破裂出血，也是血管外科的诊疗范围。接下来，我们详细说说各种类型的血管疾病。

1. 动脉扩张性疾病

简单来说，动脉扩张性疾病就是动脉变粗了。动脉血管壁像橡胶管一样具有良好的弹性，但是这个是有有限度的，一旦超出血管可承受范围，血管就会出现破裂大出血。其中最主要的疾病就是动脉夹层和动脉瘤。主动脉夹层主要表现为撕裂样的胸腹部剧烈疼痛，是血管外科最危急的疾病。



主动脉夹层



腹主动脉瘤

而主动脉瘤一般没有很典型的症状，多数病人在体检的时候发现，是一枚“定时炸弹”，一旦“炸弹”爆炸，即刻出现动脉破裂大出血猝死可能。另外，髂动脉瘤、脾动脉瘤、肾动脉瘤等等也属于动脉扩张性疾病。主动脉夹层及动脉瘤一般无相关器官缺血症状，但一些主动脉夹层撕裂至腹腔动脉或髂动脉时，可压迫血管真腔导致腹腔器官（如肠、肾等器官）或下肢缺血，往往出现误诊而延误治疗时机。这类疾病可通过球囊扩张、支架置入及弹簧圈栓塞等进行治疗，创伤小，效果好，病人满意度高。

2. 动脉狭窄性疾病

大家电视、手机看得多，对心梗、脑梗这两疾病比较熟悉。心脏的冠状动脉堵了，即为心梗，大脑的供血动脉堵了，那就是脑梗。同理，腿上的动脉堵了，那就是“腿梗”，也就是急性下肢动脉栓塞或下肢动脉硬化闭塞症，主要表现为突发下肢冰冷、疼痛、麻木，或行走后下肢疼痛、腿脚冰冷发凉、足趾发黑、坏死等。狭窄发生在锁骨下动脉，就会出现脑梗和双上肢血压差增加，考虑为锁骨下动脉狭窄；若狭窄出现肾动脉血管上，则会影响肾功能，出现顽固性高血压，甚至肾缺血坏死。动脉狭窄性疾病主要通过球囊扩张和支架植入，开通病变血管，或开放手术人工血管搭桥等方式，同时配合药物治疗，控制基础疾病，预防血管再次闭塞。



右下肢腓动脉节段性闭塞CTA检查结果

3. 静脉阻塞性疾病

静脉如同河流一般，如果建起拦河坝，那河水就流不出去，蓄水越来越多。而前文中提到的下肢深静脉血栓形成就是最典型的静脉阻塞性疾病。

由于下肢静脉血栓形成导致下肢静脉血液回流受阻，可能出现单侧腿肿胀、疼痛等表现，若出现血栓脱落还可能会导致肺栓塞，严重者可危及生命！如果下肢深静脉血栓形成没有接受规范治疗，等血栓机化后，有可能会出现下肢反复肿胀（晨轻暮重）、皮肤色素沉着、下肢静脉曲张等表现，这就是深静脉血栓形成后综合征，也叫血栓后遗症。



左下肢深静脉血栓形成及血栓形成后综合征图示

其中，下肢深静脉血栓形成就是最典型的静脉阻塞性疾病。由于血栓形成导致下肢静脉血液回流受阻，出现一侧腿肿、疼痛等表现，同时血栓脱落还会导致肺栓塞，危及生命！

因此，一旦发现下肢深静脉血栓形成，建议立即就诊，条件允许均建议通过手术治疗，预防血栓脱落导致致死性肺栓塞及清除下肢静脉血栓，防止血栓后遗症出现。我们的左髂静脉作为静脉的重要通道，由于受到动脉和腰椎的压迫，出现生理性狭窄，因此我们的左下肢相对更容易出现深静脉血栓、下肢肿胀、下肢静脉曲张等表现，如若出现深静脉血栓后遗症或髂静脉狭窄，必要时需植入髂静脉支架，避免老烂腿等并发症。

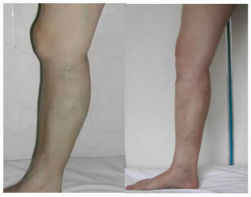
4. 静脉反流性疾病

当河道没有阻塞，而是河水泛滥反水的时候，经常会有小腿酸、胀、抽筋、静脉曲张、皮肤色素沉着等表现，最典型的疾病就是下肢静脉曲张。下肢静脉曲张作为血管外科最常见的疾病，发病率可达10%以上，我们需行下肢静脉造影，明确静脉曲张是原发性还是继发性静脉曲张（如深



静脉曲张症状分级

静脉血栓形成后综合征、髂静脉狭窄、闭塞等），并根据病情进行规范治疗，继发性静脉曲张根据病因进行治疗，而原发性静脉曲张可通过微创射频消融、激光、硬化剂等多种方式进行手术治疗，创伤小，恢复快，术后即可下床行走，不影响正常工作和生活。



静脉曲张术前、术后情况

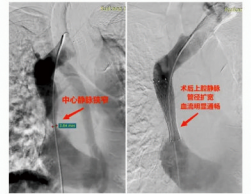
5. 肾友们的生命线——血管通路维护

需要长期血透的患者通常会为避免反复植入和更换血透导管，而做人工动静脉瘘，这就是用于肾脏透析的血管通路，但由于长期血透而使路况变差，造瘘口狭窄、闭塞，甚至中心静脉狭窄、闭塞，这就需要血管外科进行道路维护，通过球囊扩张、支架置入等方式进行维护，甚至可行人工血管置换实现道路再通。肾友们的生命线，我们为您保驾护航！

三、什么情况需要看血管外科？

除了以上各种血管疾病外，血管外科能做的还很多，在此就不一一列举了。说了那么多，考考大家，你们知道出现什么情况需要看血管外科吗？

1. 如果出现突发的胸腹部撕裂样疼痛，可能是主动脉夹层、内脏动脉夹层；
2. 如果出现可触及的腹部搏动性包块，不排除腹主动脉瘤可能；
3. 如果出现突发的下肢疼痛、冰冷、麻木，很有可能发生下肢动脉栓塞，请立即就医；
4. 如果血压高难以控制、波动太大，有可能是肾动脉狭窄了；
5. 如果出现突发的晕厥、反复脑梗，建议看看锁骨下动脉是否狭窄；
6. 如果出现下肢肿胀、疼痛，特别是单侧肢体，很有可能是深静脉血栓形成；
7. 如果出现突发的胸闷、气紧、发绀、晕厥，特别是伴近期下肢肿胀的病人，很有可能是发生了急性肺动脉栓塞；
8. 如果出现间歇性跛行、下肢溃疡或坏疽，一般是下肢动脉堵了，考虑下肢动脉硬化闭塞；
9. 如果出现下肢静脉曲张扩张，类似蚯蚓团块，可能为下肢静脉曲张、髂静脉压迫综合征、血栓形成后综合征；
10. 如果需要血透的患者进行血透时，出现流量降低，流速不畅甚至无法血透，则考虑瘘口狭窄、闭塞，中心静脉狭窄、闭塞可能。（叶奕辉、马云兰）



上腔静脉狭窄支架置入术前、术后

小贴士

如出现以上不适者，可咨询我院胸心血管外科，除了脑血管以外的问题，全身血管问题都可咨询我院胸心血管外科，血管外科专家将为您的健康保驾护航。
咨询电话：0771-2188205（科室）

【中医攻略】“小铲子”也能治病？来治未病中心护理门诊看看棍针拨筋疗法



点燃艾条，插入棍针上，组合好一把“小铲子”，一个转身，她灵活地运用着手里的“小铲子”在身体上施以推法、拨法、点法、熨法……这是治未病中心中医护理门诊的护士正在为患者进行棍针拨筋疗法。

棍针拨筋疗法

40岁的黄先生，因双膝下蹲受限半月余就诊，根据情况治未病中心中医护理门诊吕焯护士长为其行棍针拨筋疗法，经过20多分钟的推拨、点按，黄先生再次尝试下蹲立起时，惊奇地发现下蹲受限感基本消失了。“顿时感觉腿脚都轻盈了”，他这样描述治疗后的感受。一把“小铲子”也能治病？

原来这是治未病中心中医护理门诊今年11月份引进的中医新技术——棍针拨筋疗法。技术开展一个多月来，已为六十多名患者治疗，好评颇多。治未病中心中

医护理门诊负责人吕焯护士长介绍，棍针拨筋疗法起源于《灵枢》九针，是一种借助组合型棍针，以按揉、推拨等手法，对骨骼肌、筋膜等骨骼附着处结缔组织的松解术。

它的核心诊断思路是软组织外科学理论，结合中医理论，借助棍针实施拨筋、按揉、推拨等多种方法作用于人体软组织损害性压痛点，对骨骼肌、筋膜、韧带、脂肪垫等骨骼附着处中丰富的神经末梢与其周围炎性脂肪结缔组织之间起到间接的松解，改善局部循环，增加血流供应，阻断无菌性炎症的化学刺激向大脑传导，使肌痉挛随之放松，以达到“去痛致松、以松治痛”的作用，尤其适用于软组织损害引起的痛症及其相关问题。



治疗后，黄先生可以下蹲了

其次，背部为督

【中医攻略】气温下降，两道温补药膳助您祛除寒气、补益阳气

南宁的天气说变就变，元旦时暖意洋洋，这周气温又有所下降。这时候应该吃些什么好呢？冬季气温降低，可以适当温补，以祛除寒气、补益阳气。食物宜用甘温、辛温之品，如羊肉、牛肉、鸽肉、花椒、胡椒、小茴香、板栗等。可适当增加味咸、色黑的补益肾气之物，如黑芝麻、黑豆、黑米、核桃仁、制首乌等。

生姜当归羊肉汤



- 【来源】《金匱要略》
【功效】温中补虚，祛寒止痛，悦面益颜。
【组成】当归30g，生姜50g，羊肉500g。
【制法用法】
1. 当归加水浸泡，生姜切片，共装入纱布袋内。
2. 羊肉洗净，加料酒、葱、水适量，煮透，打去浮沫，捞出羊肉，剔去筋膜，再用水洗净。
3. 药袋、羊肉放入锅内，加清水适量，武火烧开、文火熬炖，直至熟烂。
4. 羊肉捞出晾凉，切成块状再投入锅中，将原汤烧开，捞出药包。
5. 羊肉汤加胡椒粉、盐适量调味，即可。
6. 吃肉喝汤。
【使用注意】
适用于形瘦怕冷，病后虚寒，面黄憔悴，面枯经闭，为一般产后失血，久病体虚的滋补良方。也是常用的冬季滋补之品。外感、发烧、水肿等热性病者禁食。

桂圆肉炖鸡汤



- 【来源】《食疗·药膳》
【功效】补气健脾，养血安神。
【组成】龙眼肉150g，母鸡1只，生姜15g，盐适量。
【制法用法】
1. 鸡宰杀后去毛及肠杂，加生姜焯水去腥。
2. 与龙眼肉同炖约2.5小时至肉软烂，加盐适量调味，即可。
3. 佐餐食用。
【使用注意】
适用于头晕目眩，心悸健忘，体倦神疲，多梦易醒，面色少华，饮食无味等心脾亏虚神经衰弱。作冬季药膳。

【菊花宝典】肛门瘙痒别偷偷挠，该看医生还得看

在菊花残满地伤，
屁股健康人舒爽。
生活变好了，
屁股的麻烦却变多了，
菊花宝典，
助你拥有健康的屁股。



在我们日常生活中，有一种「痒」让人很尴尬，而且无论男女老少都可能被它困扰这种痒，就是“肛门瘙痒”。

你是否也被肛门瘙痒问题困扰过，彻夜难眠，以至于把局部挠破。特别是在公共场所时因为肛门瘙痒而尴尬，只能强忍着。

但是很多人对于“肛门瘙痒”并没有加以重视，认为只是没清洁干净，但其实这只是其中的原因之一。肛门瘙痒问题相当复杂，除了跟个人卫生不良、接触过敏原有关外，还有可能是一些疾病引起。所以“肛门瘙痒”也需要引起大家的重视。

肛门瘙痒，可能是什么原因引起的？

肛门瘙痒通常与以下因素有关：

①日常着装不当

经常穿着紧身裤或质地粗糙的内裤，肛门局部频繁受摩擦。

②卫生习惯不佳

擦拭肛门过于用力，用的厕纸太粗糙，肛门没有擦拭干净，肛门分泌物较多刺激皮肤。或者使

用各种洗剂过度清洁导致肛门处皮肤正常菌群被破坏也会造成瘙痒。所以卫生习惯“太好”“太差”都不行。

③存在肛门皮肤病变

如接触性皮炎、肛门湿疹、肛周毛囊炎、蛲虫寄生等。

④存在肛门直肠疾病

如痔疮、肛裂、肛瘘、直肠肛管炎等，都会因为分泌物刺激肛周皮肤而引起瘙痒。

⑤阴道分泌物刺激

女性生理结构特殊，外阴肛门较近，妇科疾病如阴道炎、子宫脱垂等会造成炎性分泌物明显增多，没有及时清理而刺激会阴部、肛门处，从而导致瘙痒。

⑥饮食因素

不注意饮食健康也容易出现肛门瘙痒症状。比如常吃热气的食物，如烧烤、油炸食物，那就更容易引发上火，出现火气下行，引发肛门局部充血状态，出现肛门瘙痒。常吃刺激性食物也容易引发肛门瘙痒症状出现，比如常见的烟酒、辛辣的食物、香料、胡椒、咖啡等，都容易导致局部皮肤受到刺激，引发瘙痒症状。



⑦其它可能因素

过敏、使用部分药物（如吗啡、奎宁、麻醉药物等）、精神性因素（神经衰弱、长期抑郁、过度紧张、焦虑不安等）也可能引起肛门瘙痒。

出现肛门瘙痒要及时检查明确病因

①肛门视诊

肛门瘙痒是由多方面的因素导致的，比较常见的是肛周湿疹、肛裂、痔疮、肛瘘导致的。可以前往肛肠科做肛门视诊，查看肛门周围的皮肤是否有小水泡、小丘疹、渗出液体，肛周是否有裂口、肛瘘外口、肛门外观是否有肿物脱出。

②肛门指检

肛门指检是对肛门视诊的补充，通过触诊，触摸肛门内肿物的数量和大小。

③肛门镜

电子肛门镜可以更加清晰明确观察肛周病变，通过对肛管直肠下段进行检查，同时还可以采取图片并且可以在显示器上将图像放大在直视下观察，明确病因后给予治疗。



广西中医药大学附属瑞康医院B座15楼肛肠科病区

咨询电话：秦伟夫主任：15277028623（微信同号）

15*13厘米的巨大胃结石，竟是柿子惹的祸！

《黄帝内经》认为：冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若己有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。简而言之，冬天是万物生机闭藏的季节。在这一季节里，北方水面结冰，大地冻裂，所以建议人不要扰动阳气，要早睡晚起，尽量等到日光出现再起床；使情志就像特遣队埋伏、就像鱼鸟深藏、就像人有隐私、就像心有所获等等一样；还要远离严寒之地，靠近温暖之所，不要让肌肤开启出汗而使阳气大量丧失。这才是顺应冬气、养护人体闭藏机能的法则。在这个季节里，人们活动少、进食多，养膘增肥，从而容易产生消化不良的表现。同时，季节特定的水果，山楂和柿子也加入到大家的日常饮食中，因食用不当也可能产生一些特殊的疾病——胃结石。市民李阿姨最近因为老是胃部不舒服，自行服用各类药物没明显效果来到消化科门诊就诊。医生追问得知，自从她前段时间吃了些柿子后，就出现了上腹胀痛的情况，有时没怎么吃东西都觉得饱饱的，打嗝、时常犯恶心等不消化的感觉，去医院查过幽门螺旋杆菌也没问题。上了年纪，临近新年，身体不舒服，服药又无法改善，这导致李阿姨情绪也越来越低落，越来越影响日常生活。消化内科的宋杰医师在门诊接诊时遇到了这位寻求帮助的老人，在详细询问病史及过往的诊治经过后，他强烈建议李阿姨做胃镜检查，看看胃里面到底发生了什么。原来是胃里长了石头，检查之后，真相大白——李阿姨的胃里有“石头”。在胃镜下可以看到，李阿姨胃内的巨大胃石，体积竟达到了15*13厘米。胃石在消化道内的反复蠕动摩擦，再加上挤压，导致胃角形成溃疡，才引起了李阿姨一系列的不适。



巨大的胃结石

胃结石是什么？

胃结石是不能消化的物质在胃内滞留、聚集而形成的团块状物。根据成分的不同，胃石可分为植物性、动物性(毛胃石)、乳酸性、药物性及混合性等，其中以植物性胃石最为多见。

植物性结石胆道成因：长期空腹进食富含纤维的蔬菜和水果容易导致植物性胃石症，尤其是山楂、柿子、黑枣等富含鞣酸的水果。这类水果中的鞣酸分子会在胃酸作用下与胃黏液蛋白结合形成不溶于水的鞣酸蛋白并沉积于胃内，后者再粘合不能被消化的植物纤维形成稠厚的凝聚物，最终成为坚硬的胃石。所以，空腹或过量进食成石食物、高胃酸状态、胃部分切除术、胃排空功能减退等均是成石的重要因素！

胃结石的临床表现

患有胃结石的人群，少部分无任何症状，仅在检查中偶然发现，多数人无特异性临床表现。而有症状的多为上腹疼痛、腹胀、早饱、恶心、甚至日久出现呕吐、厌食、乏力等症状，严重者因胃石对胃黏膜长时间机械性摩擦和压迫引起胃黏膜糜烂、溃疡，甚至发生出血、穿孔、腹膜炎等并发症，危及生命。

目前治疗胃结石的方法有以下几种：

①内镜下碎石治疗；②药物溶石疗法；③内镜下碎石与药物溶石联合；④外科手术。

内镜下碎石治疗

治疗方法的选取需根据胃石的性质、形成的时间、大小、数量以及患者自身状况、医疗条件等来综合考虑。宋杰医师介绍，对于胃结石的治疗，临床可采用的药物包括抑酸剂、补充消化酶制剂、胃肠动力药、中药、可乐等。

其中最特别的是可乐。根据研究，可乐内含有较多的碳酸氢盐，可以起到加速胃石溶解的作用，且可乐产生的大量气泡可增加胃肠动力，使胃肠蠕动增强，有利于胃石的裂解及排出。



柿子含有大量的鞣酸，富含钙质、蛋白质的食物，如蟹、鱼等一起同吃，则会生成不溶性的结合物。

不可多吃和空腹吃



山楂中的果胶和单宁酸含量高，接触胃酸容易凝结成不溶于水的沉淀，与食物残渣等胶着在一起形成胃结石。



近日，我院胸心血管外科一名重症感染性心内膜炎并行二尖瓣、主动脉瓣生物瓣膜置换术的患者康复出院了。由于住院时间长，大家都亲切的称他为林叔。还记得林叔刚入院时，重度营养不良，四肢肌肉萎缩，肌力仅有1-2级，经过精准治疗+中西医结合康复后，林叔快速康复并步行出院了。科室团队感慨中西医结合心肺康复，加速重症患者康复真是立了大功。林叔此次康复出院，除了胸心血管外科团队精准的治疗外，中西医结合心肺康复很重要。中医药在围术期加速康复中具有独特优势，中西医结合心肺康复的原理是在全面了解患者病情、生理和心理状态的基础上，通过生理功能训练、呼吸功能训练、中医调理、心理干预和教育宣传等综合措施，全面促进患者的康复和恢复。所以林叔的康复过程中，康复团队根据他的具体病情和康复需求，制定个体化的康复计划，结合运动、呼吸、心理和教育等多个方面的干预手段进行综合

曲折的求医之路

林叔于2023年9月5日至21日在某县中医院住院治疗，被诊断为：腰椎间盘突出、腰骶椎终板炎、骶管蛛网膜囊肿、腰骶背部筋膜炎、中度贫血。在住院期间，林叔出现咳嗽咳痰等症状，影像学检查提示可疑性肺结核，于是9月21日至10月18日，他又转至南宁市某医院住院治疗，被诊断为：重症肺炎、呼吸衰竭、急性心力衰竭、感染性心内膜炎、主动脉瓣关闭不全（重度）、二尖瓣关闭不全（中度）、腰椎感染等13个诊断。虽然住院期间排除肺结核感染，但林叔却于10月4日突然出现呼吸困难，烦躁不安，心率快，血压高，病情危

重，遂转入该院ICU治疗。由于治疗效果不佳，为求进一步治疗转我院重症医学科二区。经全院大会诊后，胸心血管外科团队建议应立即转胸心血管外科进行专科治疗。经过心衰和感染控制，以及周密的诊疗及手术计划，胸心血管外科团队于10月31日成功为林叔实施主动脉瓣及二尖瓣生物瓣膜置换术。

肌肉萎缩，肌力下降由于林叔病情重，营养差，术后予充分镇静呼吸机辅助呼吸支持治疗。考虑到林叔长期卧床、重度营养不良，四肢肌肉萎缩等情况，林叔的康复刻不容缓，胸心血管外科联合心脏康复团队共同评估为林叔制定个性化的康复方案。

科学的康复之旅——王丽主任带领的心脏康复团队开启了林叔的康复之旅。

术后早期，林叔还是镇静状态，康复师们每天为林叔进行一天二次的被动运动，用肌肉按摩及关节的活动来预防关节僵硬和肌肉进一步萎缩，待他清醒后，再由被动运动过渡到主动运动。由于关节僵硬，肌力低下，林叔不能完全配合，康复师们就助力他完成各个关节的主动活动。

从监护室到病房，林叔都在坚持床上踏车。林叔四肢活动少，血液运行不畅通，四肢凉，康复师们循经推拿或应用火龙罐为其疏通经络，促进血液循环的作用。



从监护室到病房，林叔都在坚持床上踏车

火龙罐调理脾胃及气血

林叔迁普通病房后，仍有明显纳差和胃肠功能紊乱，在西医治疗的基础上，康复师们予以腹部穴位按摩、雷火灸、火龙罐等疏通经络，促进胃肠功能蠕动，调理脾胃，促进消化系统恢复，同时给予具体饮食的指导。

在康复治疗师的指导下：学会床边坐立与家属协助，利用助行器锻炼行走脱离助行器，实现步行10米随着治疗好转及康复有效，康复师们逐渐增加肌力锻炼，由床上踏车训练逐步过渡到床旁踏车训练，增强林叔下肢肌肉力量；再逐步进行床边坐位训练、步行训练等。由于病程长，患者常出现负面情绪，医护人员及康复师们就一直在一旁鼓励他安慰他，通过成功案例重燃他的信心，每当林叔有一些许进步，我们都为其加油鼓掌！经过50多天康复，林叔终于可以自由活动并康复出院啦。看着康复出院的林叔，我们打心底为他高兴，他的康复之旅太不容易了。林叔的“重生”之路，让我们更加坚信中西医结合心肺康复在助力重症患者康复的优势，能够更好地护航重症患者的回归之路，让更多的重症患者和家属看到新的希望。



火龙罐调理脾胃及气血



与家属协助，利用助行器锻炼行走



脱离助行器，实现步行10米



康复出院并送上锦旗

肌力二、三级，卧床80天，感染性心内膜炎患者的中西医结合心肺康复之路